

Entspannen

Der fliegende Teppich: Die Lehrperson leitet die Übung an. Später können die Schülerinnen und Schüler sie auch allein durchführen. «Mach es dir bequem. Stell dir vor, du liegst auf einem Teppich. Dies ist allerdings kein gewöhnlicher Teppich, sondern ein fliegender! Sobald es dir richtig bequem ist, hebt der Teppich ab und beginnt langsam zu schweben. Du spürst, wie er dich trägt und wie angenehm du darauf liegst. Du kannst dich ganz auf ihn verlassen und geniesst es, wie er mit dir über eine herrliche Landschaft fliegt. Nach 2–3 Minuten landet der Teppich sanft und du beendest die Reise, indem du dich reckst und streckst. Jetzt bist du zufrieden und voller Energie.»

Quelle: Müller, U., Baumberger, J. (2008). Bewegungspausen, S. 98. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Luftmatratze: Ein Schüler liegt als leere Luftmatratze auf dem Boden und wird von einem zweiten fiktiv aufgepumpt, bis er prall gefüllt ist. Der Pumpende überprüft die Härte und bläst dort, wo es nötig ist, noch mehr Luft hinein. Die «Luftmatratze» spannt seine Muskeln immer stärker an. Ist sie hart, wird die Luft wieder abgelassen. Nun überprüft der Partner wiederum, ob wirklich alle Gliedmassen ganz locker und entspannt sind.

Quelle: Baumberger, J. & Müller, U. (2005⁸). Lehrmittel Sporterziehung. Bern: ESK.

Eine Rückengeschichte erzählen: Eine Schülerin legt sich auf den Bauch. Die Lehrperson erzählt eine Kurzgeschichte. Diese wird mit einem Igelball, einem Bleistift, einem Sandsack und einem Stein dargestellt. In welcher Reihenfolge wurden die Gegenstände verwendet?

- Die Schülerinnen und Schüler erfinden eigene Geschichten und stellen sie malend auf dem Rücken der Partnerin dar.
- Es werden Dinge auf den Rücken gezeichnet, die erraten werden müssen.
- Der liegenden Schülerin werden einige Finger leicht auf den Rücken gedrückt. Wie viele sind es?

Quelle: Huber, L., Lienert, S., Müller, U. & Baumberger, J. (2008). Top-Bewegungsspiele für den Sportunterricht, Band 1. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Marionette: Ein Schüler legt sich entspannt auf den Rücken. Die Partnerin nimmt den Arm der «Marionette» in ihre Hand und bewegt ihn vorsichtig hin und her. Sie kann den Arm der «Marionette» auch sanft ausschütteln.

- Die Beine der «Marionette» in die Länge ziehen oder sanft bewegen.

Quelle: Baumberger, J. & Müller, U. (2005⁸). Lehrmittel Sporterziehung. Bern: ESK.

Anspannung – Entspannung: Alle Schülerinnen und Schüler liegen ruhig auf dem Rücken. Sie konzentrieren ihre Gedanken auf die rechte Hand und schliessen diese fest zur Faust («Schwamm ausdrücken», ungefähr 6 Sekunden). Danach die Spannung loslassen, die Hand öffnen und die Entspannung spüren. Einige Male wiederholen und dabei ruhig atmen. Gleiche Übung mit der linken Hand.

- Die Unter- und die Oberarme anspannen («Bodybuilder»), entspannen und wiederholen.
- Die Handflächen auf den Boden drücken («Abheben»), entspannen und wiederholen.
- Den Bauch anspannen («jemand steht auf dem Bauch»), entspannen und wiederholen.
- Die Beine anspannen («Münze mit dem Po einklemmen»), entspannen und wiederholen.

Quelle: Baumberger, J. & Müller, U. (2005⁸). Lehrmittel Sporterziehung. Bern: ESK.

Rückenmassage: Ein Kind legt sich auf den Bauch. Das andere rollt ihm einen Tennis- oder Massageball (= Igelball) über den Rücken und massiert sorgfällig die Muskulatur. Wichtig: Nur die Muskulatur, nicht die Wirbelsäule massieren!

Quelle: Baumberger, J. & Müller, U. (2005⁸). Lehrmittel Sporterziehung. Bern: ESK.